

ESS | PLAN 13.04. – 17.04.2026

## RUDOLF-KOCH-SCHULE

Es kocht für Sie: ESSWERK / Tel. 069/83009786-0

### Tägliche Lunchtüte:

Inhalt immer 1. Hauptkomponente (wechselnd z.B. belegtes Brötchen, Gemüsetasche, Pizzatecke...), 1 Getränk, 1 Stück Obst (Apfel, Banane, Birne o.ä.)

- Montag, 13.04.** I Hähnchenbrust paniert<sup>(a1,c)</sup> mit milder Currysauce<sup>(g)</sup> und Reis (Bio Reis), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Gemüseschnitzel<sup>(a1)</sup> mit Rahmsauce<sup>(g)</sup> und Salzkartoffeln, zum Nachtisch Obst
- Dienstag, 14.04.** I Gulasch vom Rind mit Paprika und Spirellis<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln), dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Gedünstetes Kaisergemüse (Blumenkohl, Möhren, Brokkoli) mit Kräuterquark<sup>(g)</sup>, Salzkartoffeln, zum Nachtisch Fruchtjoghurt<sup>(g)</sup> (enthält Bio Zucker)
- Mittwoch, 15.04.** I Cevapcici<sup>(a1,c,g)</sup> vom Rind mit kaltem Joghurt- Dip<sup>(g)</sup> und Djuvec-Reis (Bio Reis), dazu Rohkost  
II Semmelknödel<sup>(a1,c,g)</sup> mit Pilzragout<sup>(g)</sup>, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Donnerstag, 16.04.** I Paniertes Schnitzel<sup>(a1,c)</sup> vom Schwein mit Zwiebelsauce und Wedgeskartoffeln, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)  
II Spaghetti<sup>(a1)</sup> (Bio Nudeln) mit Spinatsauce<sup>(g)</sup> und Reibekäse<sup>(g)</sup>, dazu Salat (Essig-Öl-Dressing)
- Freitag, 17.04.** I Seelachsfilet mehliert<sup>(a1,d)</sup> (MSC- Seelachs) mit Kräutersauce<sup>(g)</sup>, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelbrei<sup>(g,3)</sup>  
II Couscous-Gemüse-Pfanne<sup>(a1)</sup> (Bio Couscous, Brokkoli, Paprika, Möhren, Erbsen), dazu Obstquark<sup>(g)</sup>

Änderungen vorbehalten



### Allergenkennzeichnung :

(a) Glutenhaltiges Getreide: (a1) Weizen, (a2) Roggen, (a3) Gerste, (a4) Hafer, (a5) Dinkel, (a6) Kamut

(b) Krebstiere, (c) Eier, (d) Fisch, (e) Erdnüsse, (f) Soja, (g) Milch incl. Laktose, (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesamsamen, (l) Schwefeldioxid, und Sulfite, (m) Lupine, (n) Weichtiere

(h) Schalenfrüchte: (h1) Mandeln, (h2) Haselnüsse, (h3) Walnüsse, (h4) Cashewnüsse, (h5) Pecannüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse

### Zusatzstoffe:

(1) mit Farbstoffen (2) mit Konservierungsstoffen (3) mit Antioxidationsmittel (4) mit Geschmacksverstärker (5) mit Phosphat (6) mit Nitrit Pökelsalz

Verwendung von Reis, Nudeln, Grieß, Cous-Cous, Zucker, Linsen, Soja immer in biologische Qualität



\*DE-ÖKO-012 aus EU-/ nicht EU-Landwirtschaft / Kontrollstelle



**Wir wünschen guten Appetit! – Ihr ESSWERK**